



NUNCHAKU PIJNACKER

Wedstrijdkata

- 01) Opening ceremonie.
- 02) Rechts instappen, diagonaalslag met airstop, 4e zijwaartse slag terug.
- 03) Links instappen, 5e opwaartse slag.
- 04) Rechts instappen, 2e zijwaartse slag.
- 05) Rechterhand verwerken tot pookgrip, lanceerstap met links en direct veegslag.
- 06) Links bijstappen, grip en onderwaarts verwerken in steekhouding, links instappen en steek naar de keel. KIAI!
RUSTPUNT.
- 07) Gezichtsveld naar rechts, (uit de heup kwartslag draai) instappen met rechts en direct 18e fragment.
- 08) Korte opening achter de rug en direct 12e fragment inzetten.
- 09) 180 grd. draai, linkervoet verplaatsen voor balans en direct 3e neerwaartse slag.
- 10) Rechts instappen, 8e neerwaartse slag.
- 11) Lanceerstap links en direct met rechts een neerwaartse slag met airstop.
RUSTPUNT
- 12) Schuin kijken over de linkerschouder, instappen met rechts en direct een neerwaartse slag met airstop. (Linkervoet = draaipunt).
CONCENTRATIEPUNT
- 13) Lanceerstap links, slag vanaf de borst met rechts (hoofd gericht), controleren ter hoogte van de linkerschouder.
CONCENTRATIEPUNT
- 14) Nunchaku boven het hoofd brengen, draai vanuit de heup linksom, gezichtsveld naar links, met rechts instappen en direct 1e zijwaartse slag. (Linkervoet = draaipunt).
- 15) Linkerarm boven rechter elleboog brengen, rotatie (rechtervoet = draaipunt) en vanuit de draai een schuine 3e neerwaartse slag maken.
- 16) Rechts instappen, 2e voorwaartse slag, direct controle achter de rug.
- 17) Korte draai rechtsom, voeten op een lijn, nunchaku verwerken onder de rechter-oksels.
RUSTPUNT
- 18) Rechts instappen, tussenbeenslag met controledraai.
- 19) Links instappen, 5e opwaartse slag.
- 20) 180 grd. draai rechtsom, (linkervoet = draaipunt), in de draai een zijwaartse slag gevolgd door een neerwaartse slag.
Rechtervoet staat achter.
- 21) Lanceerstap rechts, met linkerhand, een neerwaartse slag met airstop.
RUSTPUNT
- 22) Kwartslag-draai naar links, voeten op een lijn, nunchaku in pookgrip. (Rechts).
- 23) Rechterhand anderhalve draai naar links, afklemmen op de linker-heup.
- 24) Anderhalve draai naar rechts, controle achter de rug.
CONCENTRATIEPUNT
- 25) Rechts instappen, 2e opwaartse slag.
- 26) 180 grd. draai linksom (eerst over de linkerschouder kijken !), 1e opwaartse slag, voeten op een lijn.
- 27) Slot ceremonie